



محاضرات مادة التشريح (Anatomy) مرحلة أولى

أستاذه المادة : ا.م.د عبيد داخل حاتم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
للبنات - جامعة بغداد
لعام الدراسي 2020-2021

المحتويات:

- عضلات الورك والحوض.
- 1- العضلة الحرقفية القطنية
- 2- العضلة الالوية الوسطى.
- 3- العضلة الالوية الصغرى.
- 4- العضلة الالوية الكبرى.
- 5- العضلة الكمثرية.
- 6- العضلة العانية.

عضلات الورك والحوض العضلة الحرقفية القطنية

تصنف العضلة الحرقفية القطنية أحياناً بأنها عبارة عن عضلتين هما العضلة الحرقفية و العضلة القطنية الكبيرة

منشأ العضلة

- السطح الداخلي للحرقفة
- قاعدة المنطقة العجزية
- جوانب الفقرات T12-L5

مرتكز العضلة

- المدور الأصغر لعظم الفخذ

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- الدوران الجانبي للفخذ
- ثني الجذع عندما تكون الساقين ثابتتين (مثل الاستلقاء أو الجلوس)

التزويد العصبي

- الفرع الفخذي من أفرع الضفيرة القطنية

الاستخدامات اليومية

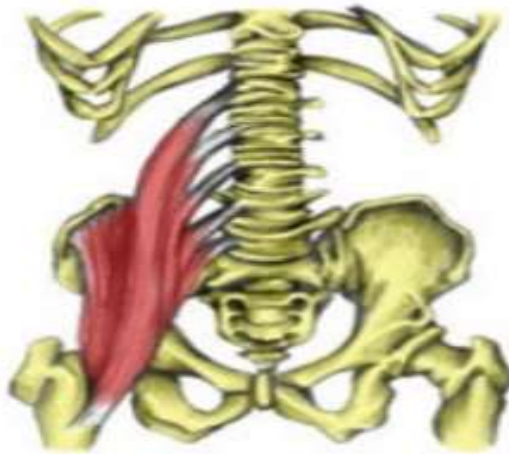
- صعود درجة السلم

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين ثني الفخذ

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- ثني الفخذ باستخدام حبل المقاومة
- ثني الفخذ من الجلوس باستخدام حبل المقاومة
- الجلوس بجوار الحائط
- تمرين رفع الساق وبسطها



العضلة الالوية الوسطى

▶ عضلة هامة تتحكم في مستوى الفخذين كما ينتج طثيرا عن ضعف تلك العضلة ما يسمى مشية تراندلبورج وهي عبارة عن دورة غير طبيعية يظهر فيها فخذ الساق المتعلق سقط لاسفل وليس مرتفعا لاعلى ماينتج عنه زيادة درجة انثناء الركبة من اجل اخلاء الارض.

▶ منشاء العضلة ؟

▶ السطح الخارجي للحرقفة اسفل العرف الحرقفي مباشرة .

العضلة الالوية الوسطى



مرتكز العضلة

النتوء المدور الأكبر للفخذ

عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- الألياف الخلفية تدور الفخذ خارجياً
- الألياف الأمامية تدور الفخذ داخلياً

التزويد العصبي

- العصب الألوي العلوي

الاستخدامات اليومية

- المشي جانباً خارج المسار

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد الفخذ إلى الخارج
- تمرين مد الفخذ إلى الخارج من الوقوف
- تمرين مد العضلات الألوية

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تمرين تقريب الفخذ باستخدام حبل المقاومة
- تمرين جهاز الفخذ الخارجي

العضلة الالوية الصغرى

Gluteus Minimus - 3

منشأ العضلة

السطح الخلفي للعظم الحرقفي أسفل منشأ العضلة المقربة الوسطى

مرتکز العضلة

- المدور الكبير من عظم الفخذ

عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- الدوران الداخلي للفخذ

التزويد العصبي

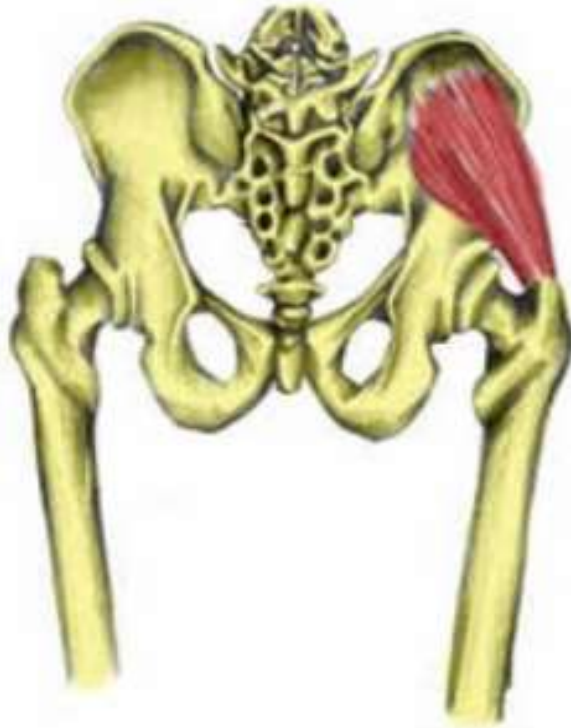
- العصب الألوي العلوي

الاستخدام اليومي

- الخروج من السيارة

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد الفخذ الخارجي



- ▶ تمرين مد الفخذ الخارجي من الوقوف .
- ▶ تمرين مد العضلات الالوية .
- ▶ كيف يمكن تقوية العضلة ؟
- ▶ - تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم .
- ▶ - تقريب الفخذ باستخدام حبل المقاومة .
- ▶ جهاز تمرين الفخذ الخارجي .

العضلة الألووية الكبرى

Gluteus Maximus - 4

تعتبر العضلة الألووية الكبرى هي أكبر العضلات وأكثرها سطحية بين العضلات الألووية الثلاث

منشأ العظمة

العرف الخلفي للحرقفة
السطح الخلفي للمنطقة العجزية

مرتكز العضلة

الأحدوية الألووية الفخذية بعظم الفخذ
الشريط الحرقي الظنبوبي

عمل العضلة

- مد الفخذ
- الدوران الخارجي للفخذ

التزويد العصبي

- العصب الألووي السفلي

الاستخدام اليومي

- مرحلة المد عند صعود درجات السلم

كيف يتم مد العضلة؟

- تمرين مد العضلة الألووية الكبرى
- تمرين عضلات الألووية

كيف يمكن تقوية العضلة؟.

- تمرين مد الورك باستخدام وزن الجسم



العضلة الكمثرية

Piriformis - 5

تعتبر العضلة الكمثرية عضلة هامة حيث يمر أسفلها العصب الوركي إلى أسفل حتى منطقة الفخذ الخلفي، و عند بعض الأفراد نجد أن هذا العصب يمكنه المرور من خلال العضلة مما قد يؤدي لأعراض ألم العصب الورقي (عرق النسا) نظراً لوجود حالة تسمى "متلازمة الباسية الكمثرية"

منشأ العضلة

السطح الأمامي للمنطقة العجزية الجانبية

مرتكز العضلة

المدور الكبير بالفخذ

عمل العضلة

- الدوران الخارجي للفخذ
- تثبيت الفخذ

التزويد العصبي

- الفرع الأمامي للعصب العجزى الأول و الثاني

الاستخدامات اليومية

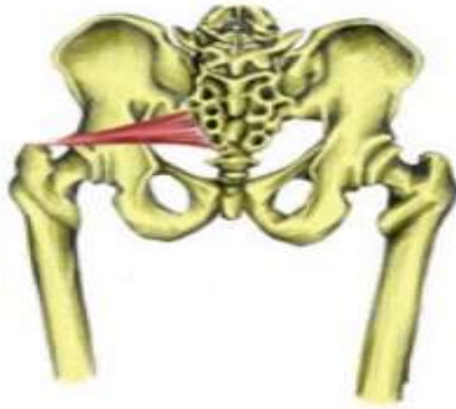
- إخراج الساق الأولى خارج السيارة

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمارين مد العضلة الكمثرية

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تثبيت الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تثبيت الفخذ باستخدام حبل المقاومة



العضلة العانية



Pectineus - 6

تقع العضلة العانية بين العضلة الحرقفية والعضلة المقربة الطويلة

منشأ العضلة

- المقدمة العليا لعظمة الفخذ

مرتكز العضلة

العمود الأوسط العلوي من الفخذ أسفل المدور الصغير

عمل العضلة

- تثبيت الفخذ
- ثني الفخذ

التزويد العصبي

- العصب الفخذي